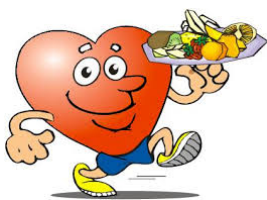


II Jornada Activitat Física i Salut

Joanot Martorell

Divendres, 17 maig 2019



CONCURS ESMORZAR SALUDABLE PER EQUIPS

Abans de començar a esmorzar, haureu de presentar **UNA** de les racions de l'equip al **jurat** per fer-ne la valoració i **TOT l'equip** haurà de disposar d'una ració idèntica a la presentada.

BASES DEL CONCURS:

1. L'esmorzar ha d'incloure els 3 grups d'aliments imprescindibles: **làctics, cereals i fruites** (també poden haver-hi fruits secs, aliments proteics com pernil o tonyina i vegetals). Hem d'evitar al màxim els productes processats, perquè contenen massa sucre, massa sal i massa greixos no saludables.
2. Es valorarà que l'**esmorzar** sigui **casolà** i l'**originalitat**. Cal ser creatius i, si utilitzeu receptes elaborades, en les heu de facilitar per escrit el mateix dia.
3. L'esmorzar ha de ser **fàcil de transportar** o **d'elaborar *in situ***.
4. Heu de fer ús de **carmanyoles, recipients, safates** o **embolcalls reutilitzables**, tant en el transport com en la presentació de l'esmorzar.
5. Un cop acabat el descans per esmorzar, **TOTHOM haurà de recollir-ho tot i deixar el pati ben net**. Us heu d'**emportar** els vostres recipients i els que us hagi sobrat.

EL PREMI SERÀ INDIVIDUAL, DE MANERA QUE ÉS MOLT IMPORTANT QUE TOTS ELS MEMBRES DE L'EQUIP US POSEU D'ACORD I COL·LABOREU EN L'ELABORACIÓ DE L'ESMORZAR